



令和7年9月 こんだてひょう (小2コース)



長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 月	きゅうきゅうカレー 		【ぼうさいこんだて】 ぐだくさんスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく・たまねぎ にんじん・コーン・はくさい みかん パインアップル	きゅうきゅうカレー じゃがいも ナタデココ ぶどうゼリー	エネルギー 535 たんぱく質 15.6	脂質 22.4 食塩相当量 2.1	ひじょうじにそなえて、 きゅうしょくセンターで は、きゅうきゅうカレーを びちくし、ローリングスト ックをしています。
2 火	むぎごはん 		はるさめスープ ユーリンチー もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・しょうが もやし・きゅうり	むぎごはん はるさめ でんぶん・ひまわりゆ さとう・ごまあぶら	エネルギー 586 たんぱく質 26.8	脂質 16.5 食塩相当量 2.2	ユーリンチーは、あげた とりにくに、ききんだねぎ などをいれたあまずっぱ いたれをかけたちゅうかり ょうりです。
3 水	こくとうパン 		オニオンスープ とりにくとポテトのあげに カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ きゅうり もやし	こくとうパン でんぶん・じゃがいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 666 たんぱく質 28.2	脂質 22.0 食塩相当量 2.9	こくとうパンは、おきなわ のくろざとうをねりこんで やいてもらったほんのり あまみのあるパンです。
4 木	むぎごはん 		【ちょうようのせつくこんだて】 かまぼこのすましじる いなだのねぎみそがけ きっかあえ (だいず)	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ いなだ(さかな) みそ・こおりどうふ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ながねぎ・こまつな キャベツ・もやし	むぎごはん しらたき ひまわりゆ さとう	エネルギー 582 たんぱく質 25.2	脂質 19.4 食塩相当量 2.2	9がつ9かは、ちょうよう のせつです。きくやくりを たべて、けんこうになが いきできることをねがい ます。
5 金	コッペパン 		ラビオリスープ めだいのトマトソースがけ ごまドレッシングサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく めだい(さかな)	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい チンゲンサイ・トマト だいこん・きゅうり・キャベツ	コッペパン ラビオリ・ひまわりゆ さとう・でんぶん ごま・いちごジャム	エネルギー 603 たんぱく質 30.8	脂質 17.1 食塩相当量 3.3	くせのないしろみぎかな のめだいをやいて、トマト ソースをかけていただき ます。
8 月	むぎごはん 		からみとうふじる はるまき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ・えのきたけ にんじん・もやし キャベツ・にら きゅうり	むぎごはん はるまき・ひまわりゆ はるさめ さとう・ごまあぶら	エネルギー 607 たんぱく質 20.4	脂質 22.3 食塩相当量 2.1	からみとうふじるは、ぐだ くさんしるものです。きゅ うしょくのとうふは、しな いのとうふやさんがつくっ ています。
9 火	むぎごはん 		【まごわやさしいこんだて】 じゃがいもとわかめのみそしる あじのごまがらめ うすあおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう みそ・わかめ あじ(さかな) だいず	たまねぎ・にんじん えのきたけ はくさい キャベツ	むぎごはん じゃがいも でんぶん・ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 622 たんぱく質 27.6	脂質 19.4 食塩相当量 2.1	「まごわやさしい」はから だによいにほんしょくの しょくざいのかしらもじを とったことばです。
10 水	コッペパン 		やさいたっぷりスープ チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ・にんにく コーン・キャベツ・きゅうり	コッペパン ひまわりゆ	エネルギー 599 たんぱく質 29.3	脂質 20.1 食塩相当量 3.0	チリコンカンは、まめとひ きに、トマト、スパイスを にこんだアメリカのりょう りです。
11 木	むぎごはん 		こめこワントンスープ キムタクごはんのぐ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・にら もやし・たけのこ・ながねぎ・はくさい はくさいキムチ・つぼつけ キャベツ・えだまめ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ こめこめん	エネルギー 616 たんぱく質 28.8	脂質 19.5 食塩相当量 3.1	キムタクごはんは、なが のけんしおじりてかんが えられたりょうりです。キ ムチやたくあんのうちみ でごはんがすすみます。
12 金	コッペパン 		かぼちゃポタージュ とりにくのカレーやき レモンあえ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク とりにく	たまねぎ・かぼちゃ にんじん きゅうり・キャベツ レモン	コッペパン ひまわりゆ さとう	エネルギー 635 たんぱく質 34.2	脂質 19.5 食塩相当量 3.1	きいろいりがきれいな かぼちゃポタージュで す。かぼちゃは、カロテン やビタミンCのおおいりよ くおうしょくやさいです。
16 火	むぎごはん 		【ちいきしょくざいのひこんだて】 しんしゅうやさいのみそしる ジビエコロッケ なめたけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんでん	たまねぎ・だいこん はくさい・しめじ キャベツ・ながねぎ きゅうり・なめたけ	むぎごはん ジビエコロッケ ひまわりゆ さとう	エネルギー 579 たんぱく質 18.9	脂質 17.5 食塩相当量 2.4	ながのけんやながのしの しょくざいをたくさんつ かったこんだてです。し かにくいのコロッケで す。
17 水	まるパン 		【なべやたしょうがっこうおたのしみこんだて】 ABCスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい トマト・キャベツ コーン	まるパン マカロニ ひまわりゆ・ドレッシング ぶどうゼリー	エネルギー 654 たんぱく質 26.6	脂質 20.8 食塩相当量 2.8	なべやたしょうがっこう で、きせつやえいようの ことをかんがえながらた てたこんだてです。
18 木	むぎごはん 		すいとんじる にくどんに たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ・さいいんげん はくさい・ながねぎ・ごぼう たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん すいとん ひまわりゆ・しらたき さとう・ごま	エネルギー 595 たんぱく質 24.8	脂質 15.1 食塩相当量 2.2	けんないさんのこむぎこ でつくられたすいとんを つかって、すいとんじるを つくります。
19 金	コッペパン 		ミネストローネ ポテトカップグラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・トマト キャベツ	コッペパン ソルガムマカロニ ポテトカップグラタン ひまわりゆ・ドレッシング	エネルギー 630 たんぱく質 20.3	脂質 23.4 食塩相当量 2.6	ミネストローネは、イタリア のぐだくさんのやさしいス ープです。きせつやちほう によって、いれるぐざい はさまざまです。
22 月	むぎごはん 		こめこのハヤシライスソース いかマリネ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん トマト・しめじ あかピーマン・なし	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・でんぶん さとう	エネルギー 684 たんぱく質 27.4	脂質 20.4 食塩相当量 1.4	なしは、シャリシャリした しょつかんとさわやかな あまきのあるあきのぐだも のです。ながのけんでと れたなしです。
24 水	コッペパン 		キャベツのスープに あかうおのレモンあげ もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー あかうお(さかな)	たまねぎ・にんじん キャベツ・ホワイトしめじ レモン・もやし・コーン きゅうり	コッペパン・でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 665 たんぱく質 31.2	脂質 26.5 食塩相当量 3.0	かくぎりのあかうおをあぶ らであけて、さつぱりふう みのレモンソースであえ ます。
25 木	むぎごはん 		かきたまじる ちくわのかばやき (2こ) くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりにく・ちくわ くきわかめ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・しょうが ごぼう	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう こんにやく	エネルギー 586 たんぱく質 21.9	脂質 16.6 食塩相当量 2.7	かみたえのあるくきわ かめをいれたきんぴらご ぼうです。よくかんでたべ ましょう。
26 金	コッペパン 		はくさいとベーコンのスープ トマトとうにゅうクリームパスタ きよほう (3こ)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい チンゲンサイ・しめじ きよほう	コッペパン ひまわりゆ こめこ マカロニ	エネルギー 573 たんぱく質 25.1	脂質 15.4 食塩相当量 2.7	のうやくをへらして、かん きょうにやさしくしたもの をそだてているのうかさ んのきよほうです。なが のしでとれたものです。
29 月	むぎごはん 		こおりどうふのみそしる きんぴらつつみやき うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ きんぴらつつみやき	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ でんぶん・さとう	エネルギー 556 たんぱく質 21.5	脂質 16.0 食塩相当量 2.6	とうふをこおらせてから かんそうさせた「こおりど うふ」は、にほんのでんと うしょくひんです。
30 火	むぎごはん 		じゃがいものそばろに シルバーのてりやき わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく シルバー(さかな) わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ えだまめ・キャベツ コーン	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	エネルギー 598 たんぱく質 27.5	脂質 18.2 食塩相当量 2.7	じゃがいもは、たんすい かぶつのおおいたべもの ですが、ビタミンCもおお くふくまれています。

食育だより

9月

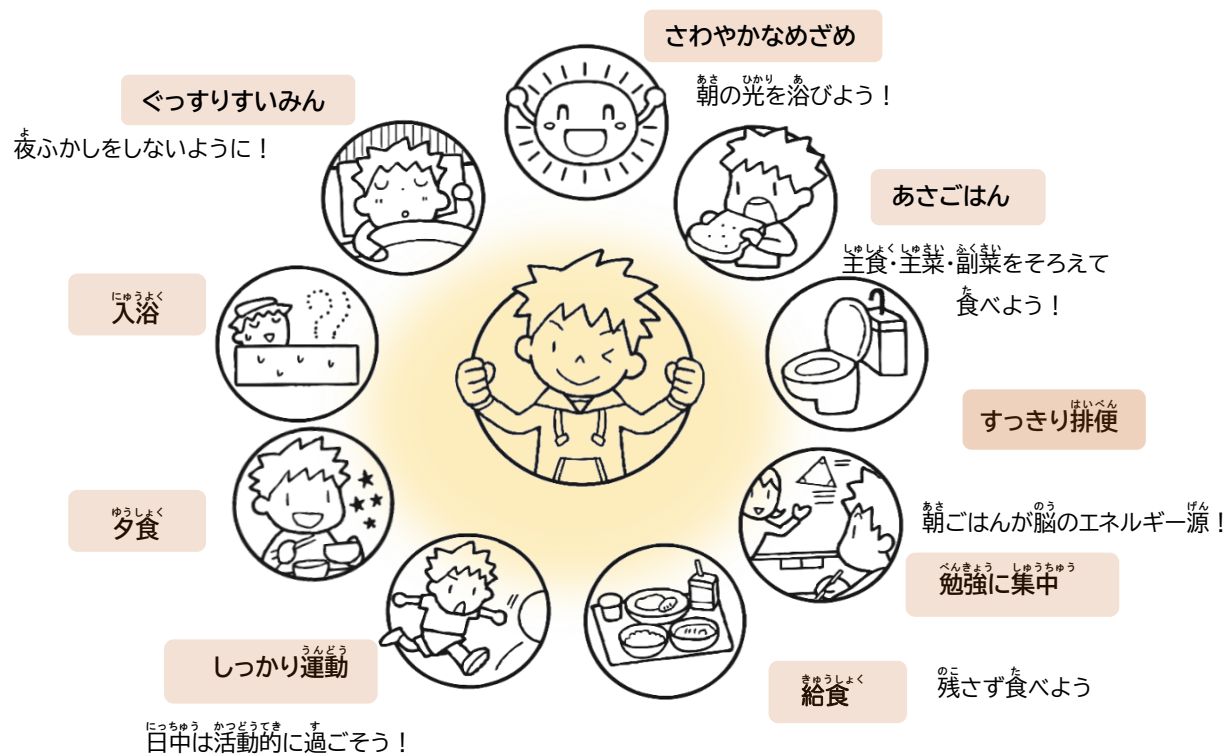


今月の
目標

規則正しい食事をしよう

毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。そのためには、学校がある日もない日も、同じように早く起きて、朝の光を浴びるようにします。そして、朝ごはんをはじめ、三食をしっかり食べて、日中は元気に体を動かすようにしましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から



..... 朝ごはんをしっかり食べよう!

朝ごはんの
大切な働き

- ①元気はつらつ! ..体温を上げる
- ②脳が活発に! ..脳にエネルギーを補給
- ③排便快調! ..体のリズムを整える



「信州ACEプロジェクト」を知っていますか?

～世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す、長野県の県民運動です～

Action

体を動かす

今より少し多く歩くことから

Check

健診を受ける

早期発見・早期治療!

Eat

健康に食べる

減らそう塩分! 増やそう野菜!

毎日の生活の中で、できることから取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

..... ～ゆるしお～ ゆるしい減塩 はじめてみませんか?

★作る時のポイント★

- ・味にアクセントを!
- ・だしをきかせる
- ・献立にメリハリを!



★食べる時のポイント

- ・栄養成分を見る
- ・かけるより、つける
- ・麺類の汁は注意!



今月の献立から



《救給カレー》

平成23年3月の東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道等が途絶えて、温めたり加水したりできなくても食べられる非常食として開発されました。

◆1食ずつご飯とカレーがレトルトの袋に入り、温めなくても袋を開けてそのまま食べられます。

- ◆スプーン付きで容器はそのまま食器として使えるため、かさばらずに片づけられます。
- ◆多くの人が食べられるように、アレルギー特定原材料等28品目を使用していません。

第一学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」を備蓄

していて、非常事態がない場合は防災献立として提供し、ローリングストックをしています。



二次元コード



食育推進のために長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、「長野市食育通信」を発行しています。下記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>